

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN
JASMANI PADA PEGAWAI
(Studi pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kabupaten
Semarang)**

**INDAH NISRINA SARAHFATIN-25010116140154
2020-SKRIPSI**

Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) merupakan pegawai instansi pemerintahan yang disertai tugas untuk melakukan pelayanan publik setiap harinya, sehingga dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk produktivitas kerjanya yang efektif dan efisien. Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada pegawai aparatur sipil negara perlu diketahui, sehingga dapat dilakukan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada pegawai. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada pegawai aparatur sipil negara di Kabupaten Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian observasional kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah 82 responden dengan menggunakan teknik Total Sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan seputar karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik, frekuensi latihan fisik, status merokok, pengetahuan, sikap dan praktik. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariate dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada pegawai yaitu usia ($p\text{-value} = 0,006$), jenis kelamin ($p\text{-value} = 0,025$), status indeks massa tubuh ($p\text{-value} < 0,001$), tingkat aktivitas fisik ($p\text{-value} < 0,001$), frekuensi latihan fisik ($p\text{-value} < 0,001$), tingkat pengetahuan ($p\text{-value} < 0,001$), sikap ($p\text{-value} < 0,001$) dan praktik ($p\text{-value} = 0,013$). Akan tetapi variabel status merokok tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani pada pegawai ASN ($p\text{-value} = 0,13$).

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Pegawai, Kabupaten Semarang